Die Vogelmiere, heimische Kraft-, Wild- und Heilpflanze

Eine meiner absoluten Lieblingspflanzen im zeitigen Frühjahr, ist die Vogelmiere.

Sobald sie ab Ende April, ihre winzigen, sternförmigen Blüten der Sonne entgegenstreckt, ist der Frühling wirklich da.

Ich kenne keine weitere Pflanze, auf die ich mich jedes Jahr so sehr freue.

Der Grund hierfür recht simpel.

Nach einem langen und recht vitaminarmen Winter, bringt die Vogelmiere alles mit, um den körpereigenen Haushalt wieder auf Touren zu bringen.

Die Vogelmiere ist zwar klein, aber dafür ist sie nahezu unkaputtbar. Sie ist relativ unempfindlich gegen Kälte, was sie zur wahren Überlebenskünstlerin macht.

Selbst unter dem Schnee kommt sie zum Vorschein, wenn du ihn an den richtigen Stellen zur Seite schiebst.

Und richtige Stellen, gibt es in jeder Parkanlage, jedem Wald und auf jeder Wiese.

Sie steckt dabei voller Mineralstoffe und Vitamine, und führt damit einen Umstand herbei, den du dieser unscheinbaren Pflanze eigentlich nicht zutrauen würdest.

Allein 50 g Vogelmiere reichen aus, um unseren Tagesbedarf an Vitamin C zu decken.

Dabei stellt sie nicht einmal hohe Ansprüche an ihren Wachstumsort, denn sie benötigt zum Leben nur Sonne, Erde und Wasser.

Dieses kleine Kraftpaket ist ein unschätzbares Geschenk, welches uns die Natur in jedem Jahr wieder macht, und solchen Geschenken, solltest du mit besonders viel Aufmerksamkeit begegnen.

Was die Vogelmiere so besonders macht

Jetzt habe ich so viel um den heißen Brei herumgeredet, dass es Zeit für ein paar Einzelheiten wird.

Die Vogelmiere gehört zur **Gattung der Nelkengewächse** und hört auf den klangvollen **lateinischen Namen Stella Media**.

Sie hat dank der langen aber liegenden Stängel eine Wuchshöhe von gerade einmal 10 Zentimetern und wächst in buschigen Teppichen an Wald und Wegrändern in Gärten und auf Wiesen.

Ihre Blüten bestehen aus winzigen weißen paarweise angeordneten Blütenblättern, die wie kleine Sterne aussehen, was ihr vermutlich auch ihren Namen beschert hat.

Die Bezeichnung Vogelmiere kommt auch nicht von ungefähr: Vögel lieben dieses Kraut und fressen es gerne.

Selbst Exoten, wie Wellensittiche und Papageien, schätzen die vitaminhaltige Pflanze. Ebenso wird sie gerne als Vitaminzusatzfutter für kleine Nager verwendet.

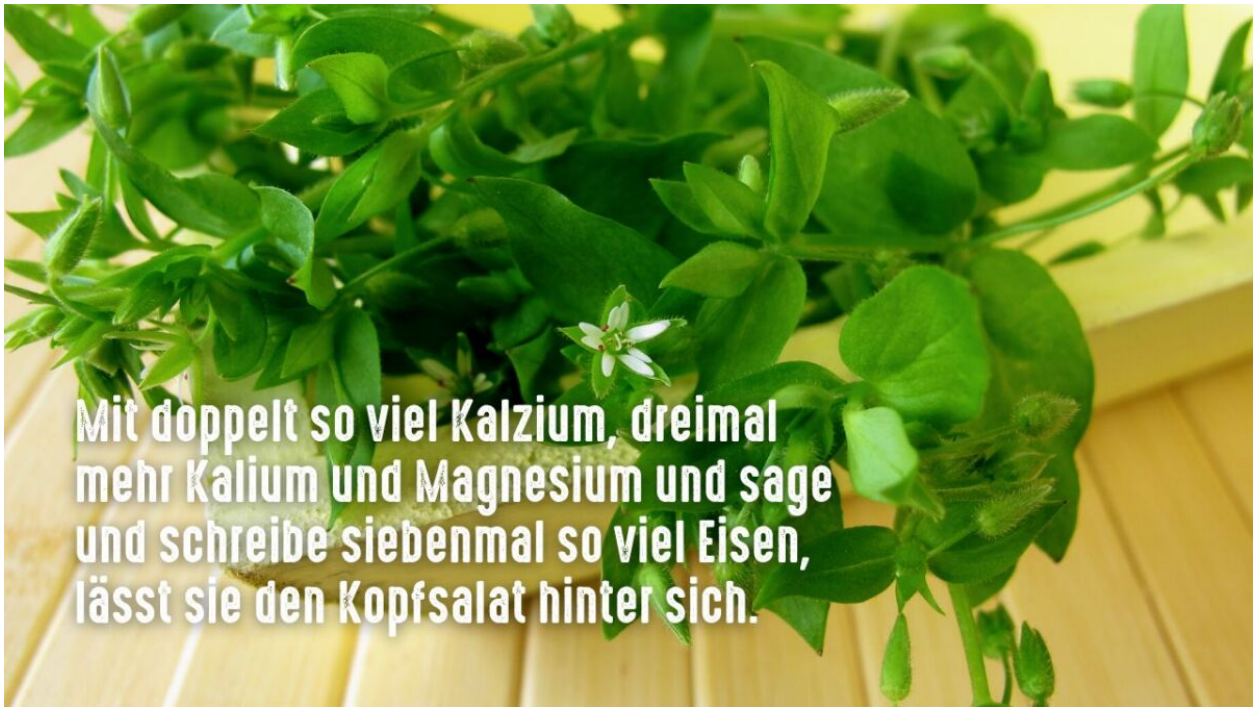
Die Vogelmiere sorgt mit ihrem **hohen Gehalt an Kalzium und Kieselsäure** für kräftige, gesunde Schnäbel und ein glänzendes Gefieder.

Was für die Tiere gut ist, davon profitieren auch wir Menschen

Vergleicht man den Nährstoffgehalt der Pflanze mit dem von Kopfsalat, so liegt die Vogelmiere ganz klar an erster Stelle.

Mit doppelt so viel Kalzium, dreimal mehr Kalium und Magnesium und sage und schreibe siebenmal so viel Eisen, lässt sie den Kopfsalat hinter sich.

Das Beste daran: die Vogelmiere muss man nicht anbauen, weil sie ausreichend wild wächst.



Ein weiterer Vorteil der Miere ist ihre Erntezeit. Sie wächst bis in den Winter hinein und kann praktisch immer gesammelt werden. Während die Zeit des Kopfsalates, auf die Monate Mai bis September begrenzt ist.

Da die Miere ein Archäophyt ist, was ohne Fachchinesisch so viel bedeutet, dass sie eine sehr alte Pflanze ist, die bereits in der Steinzeit existierte, begleitet sie die Menschen schon immer.

Inzwischen wird sie aufgrund ihres Nährwertes auch als Nahrungsmittel anerkannt.

Das multifunktionale System der Vogelmiere

Die Vogelmiere hat ein ausgeklügeltes System entwickelt, mit dem sie ihr Ruhezeiten bestimmt oder bestimmte Pflanzenstellen mit Wasser versorgt, wenn diese es benötigen.

An sonnigen Tagen öffnen sich die Blüten morgens um 9.00 Uhr, blühen bis zum Abend und schließen sich über Nacht. Wenn es regnet oder trüb ist, bleiben die Knospen den ganzen Tag lang zu. Durch den so simulierten Ruhezustand, erholt sich die Pflanze von Strapazen, wie von zu heißen Tagen.

Sobald sich die Blüten abends schließen, gehen auch die Blätter in den Nachtmodus über. Man nennt das Schlafschaltung.

Mit der feinen Haarlinie, welche über die Oberseite der bis zu 40 Zentimeter langen Stiele verläuft, ist die Miere in der Lage, zusätzliches Wasser zu transportieren. So werden einzelne Blattpaare gezielt versorgt und der restliche Tau wandert weiter.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass aufmerksame Beobachtungen im Pflanzenreich auch uns vielleicht zur Lösung von so manchem Problem führen könnte.

Die Vogelmiere als mentaler und praktischer Lehrmeister. Vielleicht werden dringend benötigte Ruhephasen für unsern Körper in Zukunft nach einer Pflanze benannt, die dies schon Jahrtausende praktiziert.

In der Vogelmiere steckt eine uralte Kraft

Dass die Miere als Nutzpflanze schon seit Menschengedenken bekannt ist, hatte ich ja bereits erwähnt.

Doch auch ihre Heilkraft wurde schon vor langer Zeit erkannt und genutzt.

Durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe ist die Vogelmiere schon sehr frühzeitlich in Überlieferungen zu finden. So sammelten die Menschen nach dem Winter das vitaminreiche Kraut, um ihren Mangel über die harten Wintermonate auszugleichen.

In der bäuerlichen Küche färbte man damit Lebensmittel ein und es gab allerlei Gerichte, denen die Vogelmiere beigemischt wurde.

Eine Überlieferung, die aber nicht zu 100 % bestätigt ist, sondern eher auf einer Vermutung beruht: Der Grieche Dioskurides verordnete als Militärarzt im 1. Jahrhundert eine Pflanze, die er Alsine oder Mauseohr nannte, als Linderung für Augenentzündungen und Ohrenschmerzen.

Es wird davon ausgegangen, dass es sich bei der Pflanze, die er auch in seinem Werk "Materia medica" erwähnte, um die Vogelmiere handelte. Leider waren Beschreibungen meistens ungenau und wurden sehr lange ungefiltert weitergegeben.

Daher kann es nicht mit Gewissheit gesagt werden, ob mit besagter Alsine, wirklich die Vogelmiere gemeint war.

Fakt ist jedoch, dass man in Klöstern sehr wohl die Heilkraft der Pflanze zu schätzen wusste. So wurden Umschläge mit Vogelmiere-Brei bei Verletzungen und Schürfwunden und sogar Schwertwunden verabreicht.

Des Weiteren wurde die Pflanze auch als fiebersenkendes Mittel bei Kindern angewendet. Die große Hildegard von Bingen, bezeichnete die Pflanze als Hundsdarm. In anderen Beschreibungen heißt sie Hühnerdarm. Dieser Umstand lässt sich leicht darauf zurückführen, dass das innere der Stängel biegsam und geschmeidig wie ein Darm ist, und sich herausziehen lässt.

Auch in der heutigen Medizin ist die Vogelmiere keine Unbekannte. Verwendet werden vor allem das Kraut und die Stängel in Darreichungsformen wie Tabletten oder Tees.

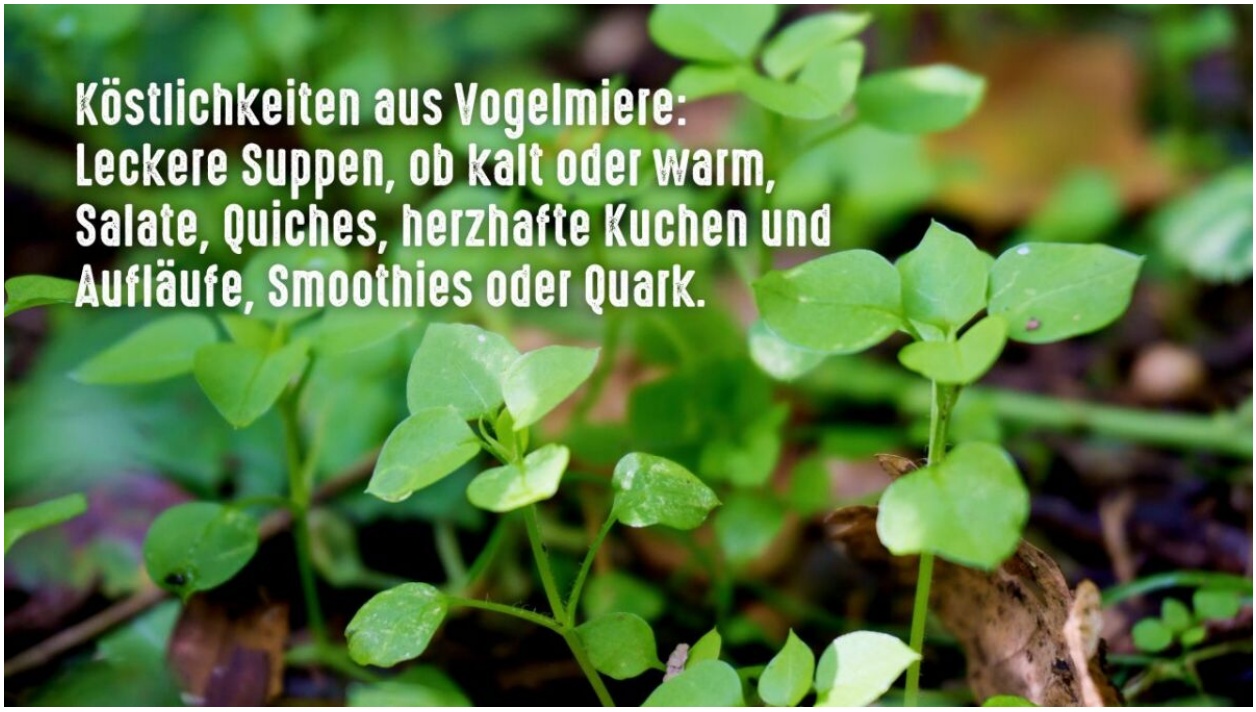
Ihr Einsatzgebiet ist sehr vielfältig. Als Erkältungsmittel, Erkrankungen der oberen Atemwege, Blähungen, Quetschungen, Prellungen, Furunkeln, sowie auch bei Nierenentzündungen und Hautreizungen, und noch einigen anderen Leiden mehr, findet die Vogelmiere Verwendung.

Köstlichkeiten aus Vogelmiere

Was lange währt, wird gut und so hat es die Vogelmiere auch in die moderne Küche geschafft.

Leckere Suppen, ob kalt oder warm, Salate, Quiches, sogar herzhafte Kuchen und Aufläufe, lassen sich damit zubereiten. In Smoothies, mit anderen Kräutern, im Quark oder als grüne Soße, überall lassen sich die kleinen Vitaminbomben verarbeiten.

Auf Onlineportalen teilen Menschen ihre eigenen Kreationen, die sie teils aus alten Rezepten oder in eigener Regie entworfen haben.



Eines davon gefällt mir besonders. Weil es schnell und einfach zuzubereiten ist, möchte ich es auch mit dir teilen.

Rezept: Vogelmiere-Suppe

Dazu benötigt Ihr:

- 200 Gramm Vogelmiere
- eine mittlere Zwiebel
- 100 Gramm mehlig kochende Kartoffeln
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Muskat
- etwas Sahne

Und hier kommen die Zubereitungsschritte:

- Schneidet die gewaschene und auf einem Küchentuch getrocknete Vogelmiere klein
- Schält und würfelt die Zwiebel und die Kartoffeln und erhitzt das Olivenöl.
- Im heißen Öl schwitzt ihr Kartoffeln und Zwiebeln an und gießt die Gemüsebrühe auf.
- Lasst alles köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
- Gebt nun die Vogelmiere hinzu und kocht sie zusammen mit den beiden anderen Zutaten nochmals 5 Minuten.
- Nehmt anschließend alles vom Herd und püriert die Suppe mit einem Stabmixer.
- Dann wird Sahne hinzugegeben
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ich wünsche euch gutes Gelingen und guten Appetit.

Rezept: Vogelmiere-Pesto

Zutaten für Vogelmiere-Pesto

- 300 Gramm frische Vogelmiere
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- ein paar geröstete schwarze Walnüsse, Sonnenblumenkerne, englische Walnüsse oder Pekannüsse
- etwas Schale von einer Zitrone (stelle sicher, dass sie biologisch ist, weil du die Haut verwendest)

Zubereitung:

1. Vogelmiere mit einem Messer ernten, um Schmutz zu vermeiden; abspülen und zum Trocknen schwenken.
2. Gib zuerst die Hälfte des Olivenöls in den Mixer, dann den Knoblauch, dann das Salz und schließlich die Vogelmiere.

Idealerweise frisch essen, bis zu einer Woche bei Raumtemperatur lagern oder bis zu 4 Monate einfrieren. In Eiswürfelschalen einfrieren, damit du genau die richtige Menge Pesto auftauen kannst.

Lies auch

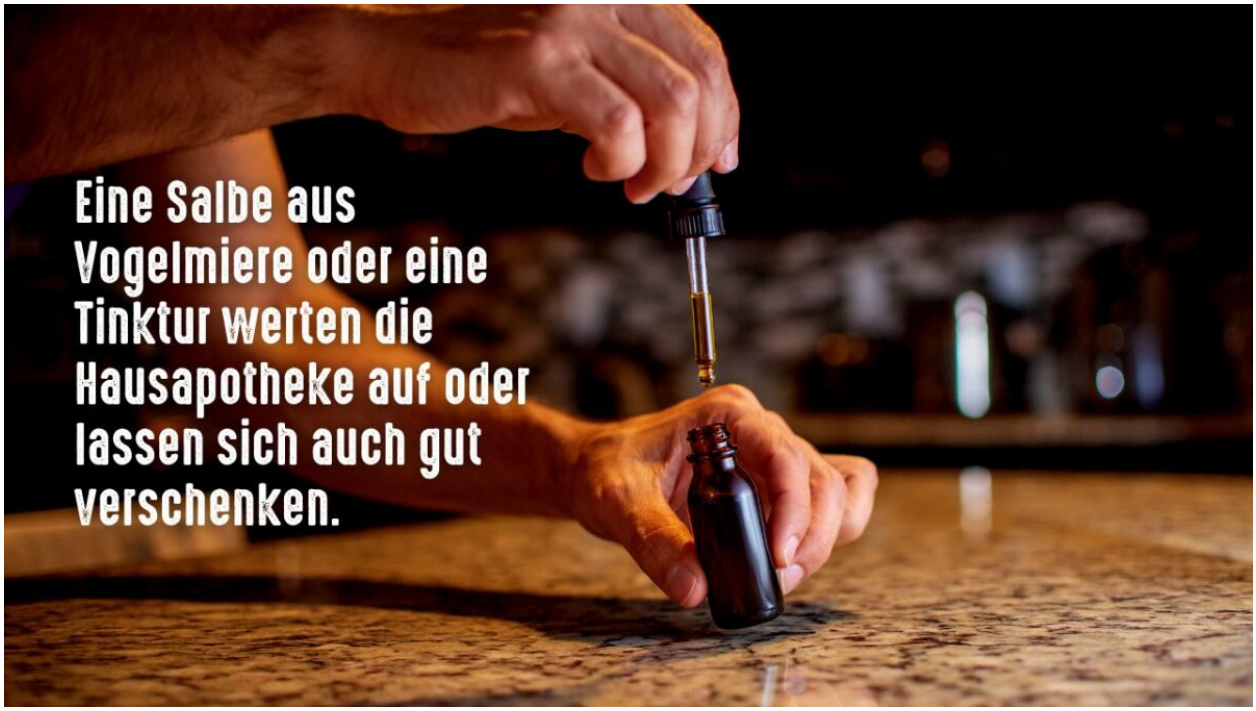
9 Rezepte mit Wildkräutern für Camping und Outdoor – Diese 9 leckeren Rezepte mit Wildkräutern bringen den Waldgeschmack zu deinem nächsten Camping-Trip. Von knackigem Brot bis aromatischer Suppe.

Allerlei Verwendungszwecke für die Vogelmiere

Du kannst die Vogelmiere auch in anderen Zusammenhängen wunderbar einfach verarbeiten. Eine Salbe aus Vogelmiere oder eine Tinktur werten die Hausapotheke auf oder lassen sich auch gut verschenken.

Durch Kieselsäure und Kalzium wird Vogelmiere gerne für Haut, Haare und Fingernägeln verwendet. Beide Komponenten stärken die Festigkeit und fördern zudem das Wachstum.

Eine Spülung mit Vogelmiere oder eine Salbe ist leicht hergestellt und äußerst wirksam.



Durch den Vitamin C und B Komplex stärkt die Pflanze zudem das Immunsystem und macht es unempfindlicher gegen äußere Einflüsse.

Die Salbe besitzt außerdem eine **kühlende Funktion** und eignet sich daher hervorragend gegen Mückenstiche, Hautrötungen, Hautreizungen, wie Sonnenbrand, sowie kleinere Hautverletzungen wie Schnitt oder Schürfwunden.

Die Pflanze kann bei Bedarf auch als erste Hilfe bei Waldspaziergängen oder einem Survival-Training genutzt werden.

Verletzungen passieren schnell und es ist gut zu wissen, was du wo findest und wie du es benutzt.

Dazu musst du die Pflanze, die übrigens nach jungem Mais schmeckt, einfach nur zerreiben oder zerkauen und auf die betroffene Stelle aufbringen.

Das Gleiche gilt auch, wenn du umknickst oder du dir den Knöchel stauchst oder prellst. Für den Fall ist es immer ratsam ein sauberes Tuch dabei zu haben, mit dem du dann in Verbindung mit der Vogelmiere, schnell und einfach einen effektiven Umschlag herstellst.

Prall gefüllt mit wichtigen Inhaltsstoffen

Zu den, von mir bereits hochgelobten Inhaltsstoffen der Vogelmiere gesellen sich noch einige weitere, nicht weniger wichtige Stoffe hinzu.

Die Miere verfügt neben den Vitaminen C und B zum Beispiel auch über Vitamin A, Vitamin K und Folsäure.

Mit Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Kalzium und Magnesium gesellen sich wichtige Mineralien und Spurenelemente hinzu.

Den Abschluss bilden Pflanzenstoffe wie Chlorophyll, Saponine, Antioxidantien und Kieselsäure. Da es sich bei Kieselsäure um organisches Silizium handelt, ist es vom Körper leicht aufzunehmen und gut zu verarbeiten.

Weil Vogelmiere so viele Vorteile besitzt, wird sie auch für Diäten empfohlen.

Der Mikronährstoffgehalt der Pflanze ist bei Weitem höher als in allen gezüchteten Salatarten.

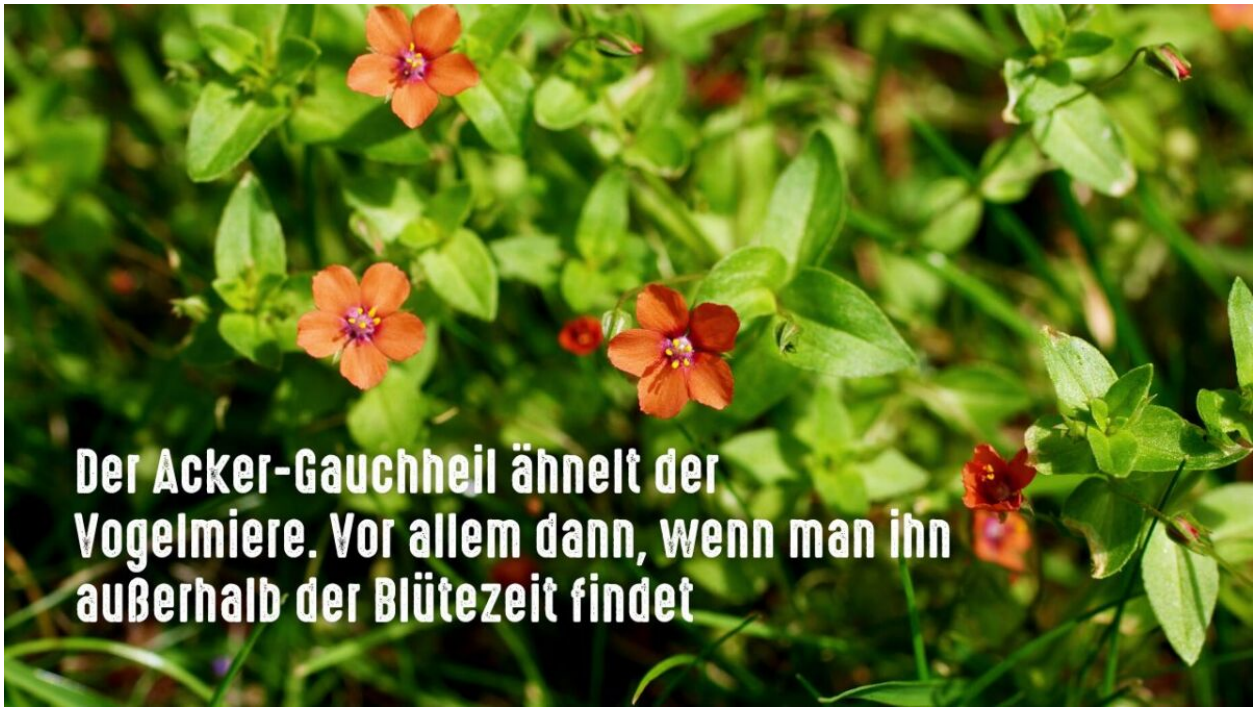
Dabei hat die Vogelmiere keinerlei Nebenwirkungen. Die Aufnahme sollte durch den Anteil von Gerbstoffen (Saponine) in der Pflanze nur nicht maßlos übertrieben werden, da diese die Magenschleimhäute reizen können.

Vergiftungserscheinungen oder Überdosierungen sind bislang jedoch nicht bekannt.

Verwechslungen mit anderen Pflanzen

Wie viele andere Pflanzen besitzt auch die Miere einige Kräutergeschwister, mit denen sie verwechselt werden kann.

Der Acker-Gauchheil zum Beispiel, ähnelt der Vogelmiere auf den ersten Blick ganz gewaltig. Vor allem dann, wenn man ihn außerhalb der Blütezeit findet.



Im Gegensatz zu den schneeweißen bis leicht violett schimmernden Blüten der Miere, haben die Blüten des Acker-Gauchheils orange bis rötliche Blüten. Und Rot sollte in dem Fall ein Alarmsignal sein.

Der Acker-Gauchheil gilt als leicht giftig, weil die Pflanze einen enorm hohen Saponin-Gehalt aufweist. Das heißt, bei einem versehentlichen Verzehr, fällst du zwar nicht tot um, aber du bekommst ordentliche Magenprobleme. Also Finger weg.

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Haarlinie der Vogelmiere. Diese besitzt der Acker-Gauchheil nämlich nicht. Im Zweifelsfall hilft ein Blick gegen das Licht. Dabei erkennt die Haarlinie auch ein Laie. Ist sie nicht vorhanden, lass die Pflanze lieber stehen.

Eine weitere Verwechslung ist auch mit dem Wasserdarm und der Sternmiere möglich. Beide sind jedoch ebenfalls essbar und somit ungefährlich. Auch andere Mieren-Arten gelten als unbedenklich.

Märchenhafte Silbersterne

Über viele Pflanzen gibt es Legenden und Geschichten. Die Vogelmiere bildet hierbei auch keine Ausnahme.

So soll einst, ein hübscher junger, aber mittelloser Spielmann um die Hand der schönen Tochter eines reichen Wirts angehalten haben. Der Vater des Mädchens wies den Spielmann als Schwiegersohn jedoch ab.

Dieser ließ sich jedoch nicht so schnell abwimmeln und auch die Wirtstochter hatte sich verliebt. Der Wirt willigte also zum Schein ein, stellte aber eine Bedingung. Der Spielmann sollte ein Brautkleid besorgen, welches wie 1000 Silbersterne funkelte. Natürlich ging er davon aus, dass der arme Spielmann diese Bedingung niemals erfüllen könnte.

Der Spielmann überlegte, wie er das bewerkstelligen sollte und suchte verzweifelt Beistand in einem Kloster. Dort bekam er ein Lager für die Nacht und traf im Klostergarten auf eine Nonne.

Diese klagte dem Spielmann ihr Leid. Sie suchte ein Kraut, von dem sie einst hörte, welches allerlei Leiden heilen sollte. Nach der Beschreibung erkannte der Spielmann, dass es sich dabei um die Vogelmiere handeln musste.

Er zeigte der Nonne das Kraut und die wiederum schenkte ihm als Glücksbringer einen Zweig davon. Der Spielmann war froh, dass er helfen konnte, hatte aber immer noch keinen Rat für sein eigenes Problem.

Als er so durchs Land zog, geriet er auch in ein Wäldchen. Erschöpft von der Grübelei legte er sich ins weiche Moos und schlief ein.

Als er spürte, dass ihm jemand sacht übers Haar strich, erwachte er und sah sich einer Fee gegenüber.

Der Spielmann erzählte ihr seine Geschichte und die Fee antwortete ihm, "das Zweiglein, was du mit dir führst, ist mir gewidmet. Wenn du ein Lied für mich spielst, werde ich dir helfen."

Der Spielmann erfüllte ihr diesen Wunsch und spielte eine wunderschöne Melodie. Währenddessen begann die Fee ein Kleid aus Vogelmiere zu weben und als sie damit fertig war, überreichte sie es dem jungen Mann. Der staunte nicht schlecht, denn er hielt ein Brautkleid in den Händen, das wie 1000 Silbersterne funkelte.

Er bedankte sich bei der Fee und machte sich auf den Weg zu seiner Liebsten. Als der Wirt sah, dass der Spielmann die Bedingung erfüllt hatte, konnte er sein Versprechen nicht brechen und die beiden konnten heiraten.

Eine schöne Geschichte, oder?

Im Video bin ich unterwegs und zeige dir die 6 Wildkräuter, mit dabei auch die Vogelmiere.

Fazit: Unsere heimische Pflanzenwelt hat so viel Gutes zu bieten

Die Vogelmiere ist eine weit verbreitete wilde essbare Pflanze, die voller Vitamine und Mineralstoffe ist. Sie wächst in schattigen, feuchten Lebensräumen.

Was isst ein Hardcore-Macho, Wurmfresser, Outdoor-, Pilz- und Überlebenslehrer zum Frühstück? Vogelmiere natürlich!

Stellaria media – die gewöhnliche Vogelmiere – mit ihren saftigen, zarten, leicht süßen Blättern und Stielen. Für einen schnellen Gang zum Essen im Frühling ist die Vogelmiere eine ausgezeichnete wilde essbare Pflanzenwahl – oder als Notnahrung im Sommer oder als Not-Verpflegung im Winter.

Über eine solche Pflanze, wie die Vogelmiere gibt es jede Menge Erstaunliches, Altes und Wichtiges zu entdecken, dass ich gar nicht genug darauf hinweisen kann.

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Text das Pflänzchen etwas näher bringen und deine Achtsamkeit wecken.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de